20 minuti

TICINO
Venerdì 14 giugno 2024

14° / 21°

Sommersi dai debiti, soprattutto in Ticino

ZURIGO Assieme a Neuchâtel e Vaud il nostro è tra i cantoni più indebitati. Pecora nera Bodio, che con il 16,2% di debitori si piazza in testa alla classifica regionale ed è quarta a livello nazionale. Tuttavia l'indebitamento, più che con la regione linguistica, dipende dallo status socio-economico. Anche il sesso ha il suo peso: gli uomini sono maggiormente insolventi rispetto alle donne. PAGINA 5

TIPRESS

L'Eurofebbre contagia quasi tutti

PAGINE 2, 26 e 27

TICINO

Intelligenza artificiale: «No usi impropri» PAGINA 3

DAL MONDO

La grande fuga: 120 milioni di sfollati PAGINA 6

Si è spento Ennio Ferrari

LODRINO L'imprenditoria ticinese piange Ennio Ferrari. Come riportato da la Regione, il fondatore dell'omonima SA di Lodrino è spirato ieri nella sua abitazione. Aveva 98 anni. L'impresa, anno dopo anno, si è imposta sia in Ticino che nel resto della Svizzera, specializzandosi nella realizzazione e manutenzione di opere ferroviarie, nelle costruzioni edili, nelle opere del genio civile, forestali e di premunizione. La ditta oggi vanta 280 collaboratori.

TIO/20M/GIORDANO

Febbre, ma non per tutti

LUGANO Il conto alla rovescia verso l'Europeo di calcio è finito. Svizzera pronta al debutto. In tanti si fanno trascinare dall'entusiasmo. Ma c'è anche chi resiste stoicamente.

Andrea De Bertoldi

Paola Pereira

Susy Pittaluga

Stefano Scaccia

«La Svizzera vincerà l'Europeo». Michele Foletti, sindaco di Lugano, lo dice così. Di corsa. Ci crederà davvero? Di certo in piazza Manzoni come nelle altre piazze della Svizzera italiana sta crescendo la febbre per Euro 2024. «Non seguo il calcio di solito – conferma Andrea De Bertoldi, studente di Capriasca –. Ma quando ci sono Europei e Mondiali io e la mia famiglia li guardiamo. È un'occasione per fare qualcosa di bello insieme». In via Nassa ci si imbatte in una ragazza che ammette di non sapere nemmeno contro chi giocherà la Svizzera sabato alle 15 (Ungheria). «Ma andrò in piazza a fare festa», dice. Paola Pereira, di Lugano, invece ne è certa: «Guarderò le partite a casa con gli amici». Susy Pittaluga di Rovio lavora in un chiosco del centro di Lugano. E racconta: «C'è stato tanto interesse per l'album delle figurine. Le vendite sono andate bene. Adesso non ci resta che sperare in un exploit della Svizzera». Alex Giacomelli di Lugano non ha dubbi. «Chi vincerà il titolo? Se dovessi scommettere un franco, punterei sull'Inghilterra». Al tavolo di un bar ecco Stefano Scaccia di Mendrisio. «Forza Svizzera. Andrò a seguirla in piazza in compagnia di alcune amiche». Ma se in tanti si fanno trascinare dall'entusiasmo c'è anche chi resiste stoicamente. È il caso del noto suonatore di organetto Jörg Wolters. «Non sono un appassionato di calcio. E non sono tifoso», confessa. Davanti all'Università ecco la studentessa Elettra Giglione. Lapidaria nonostante qualcuno le abbia messo una bandierona sulle spalle: «Non seguirò gli Europei. Del calcio non mi interessa assolutamente niente». **PATRICK MANCINI**

Il bus di valle diventa trendy

VERZASCA Il mini bus su richiesta promosso dalla Fondazione Verzasca ha stravinto la sua sfida. Tre anni di sperimentazione bastano per fare un bilancio che va al di là di ogni aspettativa. Lorenzo Sonognini, collaboratore masterplan della Fondazione, è soddisfatto: «In tre anni abbiamo registrato più di 2000 download dell'app».

Sonognini accanto a un mini bus. FONDAZIONE VERZASCA

Il Verzasca Mobile potrebbe fare scuola in un periodo storico contraddistinto da ipotetici futuri tagli alle corse dei bus nelle zone periferiche. «I dati aggiornati a marzo 2024 ci indicano che dal 2021 abbiamo percorso più di 83000 chilometri con passeggeri. Le corse sono state più di 7000, circa 9000 i passeggeri trasportati». A fine settembre termina la fase pilota. E poi? Complessivamente servono circa 230000 franchi per mantenere il servizio attivo. «Si sta valutando il coinvolgimento dei comuni limitrofi, come pure l'integrazione del pulmino su richiesta nel sistema del trasporto pubblico. Altre località periferiche si stanno nel frattempo interessando al nostro "caso". Il concetto potrebbe essere esportato». **PM**

110 anni del ristorante Pestalozzi

LUGANO Hanno mangiato lì Alessandro Gassman, Massimo Dapporto, Gigi D'Alessio, Antonello Venditti, Nino D'Angelo e Pupo. Anche qualche premio Nobel. Oggi il Ristorante Pestalozzi compie 110 anni. Un tempo non venivano serviti alcolici per evitare problemi di alcolismo. Vietate anche le mance. Oggi le mance sono ben accette e il ristorante è gestito da Lucio e Manuela Fadani. «Teniamo aperto su richiesta fino oltre le 2.00, per questo molti artisti venivano a mangiare da noi dopo aver fatto lo spettacolo al Palazzo dei Congressi».

TIO/20M/GIORDANO

DEPOSIT

«Puniremo gli usi impropri»

BELLINZONA Le scuole e le università ticinesi al confronto con l'intelligenza artificiale, fra sperimentazione e regolamentazione.

Se, da una parte, l'intelligenza artificiale preoccupa le scuole perché in grado di redigere compiti, esami e relazioni attingendo da un immenso database di testi online, dall'altra, se usata in maniera corretta, può essere una preziosa risorsa. Oggi, arrivati al termine dell'anno scolastico, qual è l'approccio di scuole e università ticinesi di fronte a questa nuova tecnologia?
Da noi contattato, il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport sottolinea come si stia riflettendo e «lavorando sull'impatto dell'intelligenza artificiale nei processi di insegnamento e apprendimento».
In Ticino, alcuni docenti stanno sperimentando l'applicazione di determinati strumenti, sebbene «l'adozione» sia «comunque in fase di valutazione».
Il Decs è consapevole «della possibilità che alcuni allievi possano essere tentati di utilizzare l'intelligenza artificiale in modo improprio. In questo caso sono previste sanzioni in conformità con i regolamenti scolastici. Inoltre ci siamo attrezzati integrando software specifici anti plagio».
Per l'Usi, come regola generale, «l'utilizzo dell'Ia è consentito, a meno che non sia esplicitamente vietato per un'attività specifica (ad esempio esami ed elaborati). Tuttavia, il loro uso deve sempre essere correttamente riconosciuto».
È stato registrato un aumento, da parte degli studenti, dell'utilizzo dell'intelligenza artificiale. «L'università – dice in una nota l'Usi – sta pianificando un corso opzionale che introduce le conoscenze e competenze base riguardante l'Ia e il suo uso all'interno del mondo accademico».
All'inizio dell'anno scorso, anche la Supsi ha creato un gruppo di lavoro dedicato all'uso dell'Ia generativa nella formazione di base. «Si precisa, inoltre, che la disponibilità e le potenzialità di questi sistemi possono indurre gli studenti a usarli in modo fraudolento, ma proibire l'uso può non servire a evitare comportamenti illeciti in sede di valutazione». **QUAD**

VIZNERBOREL
SI PREGA DI RIPULIRE
UNITI PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA
Vogliamo prenderci cura della Svizzera – è la nostra casa. Ecco perché in occasione del Clean-Up-Day nazionale della IGSU la popolazione lancia un segnale forte contro il littering e in favore di un ambiente pulito. Contribuisca anche Lei: organizzi un'operazione di pulizia assieme al suo comune, alla sua scuola, alla sua ditta, alla sua associazione, ai suoi familiari o ai suoi amici.
Informazioni al sito www.clean-up-day.ch
13./14.09.2024
IGSU
CLEAN UP DAY
LA SVIZZERA FA PULIZIA.
PARTECIPA ANCHE TU.
Una campagna sostenuta da
20 minuti

Attaccano perché si sentono in pericolo

DEPOSIT

TARASP (GR) Una donna è rimasta gravemente ferita dopo essere stata aggredita da delle vacche nutrici al pascolo con i loro vitelli mercoledì pomeriggio, a Tarasp, nel cantone dei Grigioni. Aveva tentato di recuperare i suoi tre cani di piccola taglia dopo essersi introdotti nel recinto, mentre stavano passeggiando lungo un sentiero nella pittoresca zona di Lair Nair, in Bassa Engadina. Purtroppo al suo ingresso, le mucche spaventate hanno reagito attaccandola. Quando l'hanno lasciata andare, non si muoveva più.
A fare luce su quanto possa essere accaduto in quel recinto, ci aiuta Emanuele Besomi, presidente di Società protezione animali Bellinzona (Spab) che innanzitutto premette: «Da un comunicato stampa è difficile fare un'esatta valutazione. Suppongo che questi cagnolini siano entrati nel recinto, abbaiando contro le vacche, ma trattandosi di cani di piccola taglia, gli animali avranno considerato una minaccia bassa. Cresciuta con l'ingresso della proprietaria e quindi hanno attaccato». E infine: «Come per tutte le mamme, l'istinto è quello di difendere la prole». **DECA**

DEPOSIT

Pieni di debiti, ecco dove

ZURIGO Il Ticino è tra le regioni maggiormente colpite, seguono i cantoni Neuchâtel e Vaud. Pecora nera assoluta è però una località bernese.

A metà maggio, più di 400000 persone in Svizzera erano indebitate. Almeno stando ai dati esclusivi forniti dall'agenzia di credito Crif al Tages Anzeiger. Le cifre, tra l'altro, non comprendono i solleciti o le fatture in sospeso. Non sono calcolati nemmeno i debiti ipotecari.
In generale, i residenti delle città e dei quartieri ticinesi, ma anche dei cantoni Neuchâtel e Vaud presentano i livelli di indebitamento più elevati. In alcuni casi, quasi una persona su cinque è toccata dal problema.
Valutando le singole località, l'elenco è capitanato da Perrefitte (Be), con il 17,2% degli inadempienti, seguita da Les Verrières (Ne), al 16,8%, e Vallorbe (Vd), al 16,7%. Subito sotto il podio c'è Bodio, che "vanta" un bel 16,2% di debitori.
Se si guarda alle 10 maggiori città svizzere, Bienne è quella maggiormente in difficoltà (11,9%). Seguono Ginevra (10,0%), Losanna (8,4%) e Basilea (8,0%). All'altro capo della classifica c'è la città di Zurigo, con un rapporto di indebitamento del 4,7%.
L'indebitamento, in ogni caso, ha poco a che fare con la regione linguistica secondo Pascal Pfister, amministratore delegato di Debt Counselling Switzerland. «Il fattore esplicativo è lo status socio-economico». Più questo è basso, più è probabile l'indebitamento.
Ci sono grandi differenze anche tra i due sessi. Degli oltre 400000 debitori presenti nel database, due terzi sono uomini. Lo scarto cambia a seconda delle fasce d'età: tra i 18 e i 24 anni, uomini e donne sono ugualmente indebitati. Gli uomini di età compresa tra i 38 e i 41 anni, invece, presentano i tassi di indebitamento più elevati.
Indipendentemente dal sesso, il rischio maggiore di indebitarsi è in caso di situazioni critiche quali la perdita del lavoro, una malattia o la fine di una relazione. Le famiglie monoparentali, infine, sono maggiormente toccate dal problema. **RED**

I debitori ticinesi

Andando a spulciare nel dettaglio la graduatoria della Svizzera italiana, dopo Bodio (che è quarta nella classifica assoluta), seguono Chiasso (12,0%), Cadenazzo (11,7%), Ponte Tresa (9,7%), Giornico (9,3%), Iragna (9,2%), Personico (9,0%) e Riazzino (9,0%).
Tra le grandi città, a livello nazionale, si fa notare il 6,7% di debitori assegnato a Lugano, che nella top ten dei principali centri svizzeri si aggiudica la sesta posizione.
Dall'altra parte della barricata ci sono invece i più virtuosi, in primis Besazio che si fregia di un sorprendente 1% di insolventi, risultato per poco non eguagliato da Tremona (1,1%). Sotto la soglia del 2% ci sono infine Mergosica (1,7%), Prato Leventina (1,8%), Semione (1,8%), Mosogno/Gresso/Crana (1,8%) e Dalpe (1,9%).

Mai così tanti in fuga

AFP

GINEVRA Guerre, crisi umanitarie, emergenze: negli ultimi dieci anni il numero di sfollati nel mondo è raddoppiato.

Per il 12° anno consecutivo, il numero di persone costrette a fuggire a causa di conflitti – vecchi e nuovi – o crisi umanitarie è cresciuto. Lo rileva nel rapporto Global Trends l'Unhcr, l'Agenzia Onu per i rifugiati, che parla di «nuovi livelli storici in tutto il mondo».
Ucraina, Siria, Sudan, Myanmar, la Striscia di Gaza; solo per citare alcune delle zone più calde del pianeta. Cifre alla mano, stiamo parlando di 120 milioni di persone durante il mese di maggio scorso: in altre parole, circa l'1.5% dell'intera popolazione mondiale sta scappando. Tra i vari scenari, la Siria rimane la crisi più ampia in termini di rifugiati, con quasi 14 milioni di persone in fuga, ma a dare una forte accelerazione nell'ultimo anno è stato il conflitto che sta devastando il Sudan. Dal mese di aprile 2023 – ovvero l'inizio della guerra civile – a oggi, nel paese africano si contano più di 7 milioni di sfollati (a cui ne vanno aggiunti 1.9 milioni al di fuori dei confini nazionali). «Dietro a questi numeri si nascondono innumerevoli tragedie umane. Questa sofferenza deve spingere la comunità internazionale ad agire con urgenza per affrontare le cause profonde degli sfollamenti forzati», ha dichiarato, citato in una nota, Filippo Grandi, alto commissario delle Nazioni Unite per i rifugiati.
Ma dove si concentrano maggiormente le persone in fuga? Il rapporto dice che una netta maggioranza (69%) è ospitata in paesi limitrofi rispetto alle crisi. E, in ogni caso, il 75% degli sfollati risiede in paesi a basso e medio reddito. Il più consistente degli aumenti – stando all'Internal displacement monitoring centre – riguarda tuttavia chi abbandona casa e rimane nel proprio paese. Questa cifra è cresciuta del 50% nell'ultimo lustro e oggi supera i 68 milioni di persone. **RED**

Gershkovich è stato incriminato

MOSCA Dopo mesi passati in cercare, il giornalista statunitense Evan Gershkovich è stato ufficialmente incriminato dalle autorità russe con l'accusa di spionaggio.
Il reporter del Wall Strett Journal avrebbe raccolto informazioni per conto della Cia sulle attività della più grande azienda produttrice di carri armati della Federazione russa.

Un accordo non vincolante

IMAGO

BRINDISI È stata la premier italiana Giorgia Meloni ad accogliere i capi di governo al G7, cominciato ieri a Borgo Egnazia, resort a cinque stelle a Savelletri di Fasano in provincia di Brindisi.
Tra i temi sul tavolo del summit un accordo di sicurezza decennale, tra Biden e Zelensky, che impegnerà Washington a fornire a Kiev un'ampia gamma di assistenza militare.
«È un impegno: garantiremo che l'Ucraina possa difendersi», aveva spiegato il consigliere per la sicurezza nazionale del presidente americano, Jake Sullivan.
Ma è stato il Washington Post a gettare un'ombra sul futuro del patto che, non essendo ratificato dal Congresso Usa, come ammesso dai funzionari a stelle strisce, potrebbe poi essere cancellato legalmente da qualsiasi futuro nuovo inquilino della Casa Bianca – incluso Trump dunque –, perché di fatto non è un trattato.
Intanto però dai "sette grandi" ieri è arrivato il primo pesante sì: 50 miliardi di dollari all'Ucraina, derivanti dagli interessi dei beni russi congelati, come confermato dal ministro delle Finanze tedesco Christian Lindner. **P. CONT.**

Scene di guerra contro Milei

BUENOS AIRES Pietre, bottiglie molotov e persone ferite. Il via libera del Senato argentino alle riforme del presidente Javier Milei ha innescato la protesta nelle strade di Buenos Aires, dove la polizia è dovuta intervenire in forze – con tanto di idranti e gas lacrimogeno – per disperdere i manifestanti, infuriati contro il pacchetto di misure che «danneggeranno milioni di argentini». Nel descrivere quanto accaduto, i media del paese sudamericano hanno parlato di un vero e proprio «campo di battaglia» nelle strade della capitale argentina.

AFP

WEEKEND

Oltre EURO 2024 c'è di più

Pagina 4

Anche gli snack scendono in campo

Pagina 6

And the Yes Award goes to...

Pagina 13

Make-up da festival e concerti

Pagina 14

ORMONI ED EMOZIONI

Ormoni: messaggeri chimici che condizionano il nostro benessere e il nostro umore.

Pagina 10

Albicocche, Francia/Italia/Spagna, conf. da 2,5 kg (1 kg = 3.–)

Pomodori cherry ramati (escl. bio), Svizzera/Marocco, conf. da 500 g (100 g = –.69)

Petto di pollo condito Bell, Slovenia, a libero servizio, ca. 650 g

Spiedini di maiale da grigliare al naturale Bell, Svizzera, a libero servizio, ca. 400 g

Chips Nature o Paprika Zweifel, Big Pack XXL, 380 g (100 g = 1.26)

Chianti Classico DOCG Riserva Rocca Guicciarda 2021, 6×75 cl (10 cl = 1.30)

Montepulciano d'Abruzzo DOC Monte Chiara Antonini 2022, 6×75 cl (10 cl = –.30)

(escl. azioni in corso)
ad es. Birra Original Feldschlösschen, in lattina, 6×50 cl
6.90 invece di 11.50 (100 cl = 2.30)

Birra Original Feldschlösschen, 24×33 cl (100 cl = 2.27)

Carta igienica Sensation Super Soft Coop, FSC® Mix, a 3 strati, 32 rotoli

NAT IT KW24/24

Con riserva di modifiche di annata.
Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

Per me e per te.

COPERTINA STOCKSY

EDITORIALE

Hopp, allez, forza!

Il calcio è pura emozione! Forse ora penserai che sia un'appassionata. No, non lo sono affatto. Ma i miei amici sì, e spesso osservo divertita come reagiscono alla vittoria o alla sconfitta della loro squadra del cuore. Il tutto diventa ancora più emozionante quando entra in gioco l'orgoglio nazionale. Ed eccoci qua, come ogni 4 anni: da stasera iniziano gli Europei di calcio maschile. Se vuoi conoscere qualche curiosità, allora volta pagina. A proposito di emozioni, quelle che proviamo prima, durante e dopo una partita (e non solo), sono generate principalmente dai nostri ormoni. Come, quando e perché, lo scopri da pagina 10. Mentre ognuno tifa per la nazionale preferita, io urlo: «Forza ormoni della felicità!».

Claudia Hottiger
caporedattrice

Hai delle domande o dei suggerimenti?

weekend@coop.ch
WhatsApp 079 911 71 76

Vai al calendario delle partite di EURO 2024

GOOOOOAAAAL!
Adidas Match Ball Replica EM2024, fr. 29.95, da Jumbo.

GLI SPUNTINI DEL TIFOSO

Chi non salta è uno stuzzichino

Europrimati

Stasera cominciano gli Europei! Nella partita d'apertura, i padroni di casa della Germania affronteranno la Scozia. Ecco qualche curiosità sul tanto atteso appuntamento sportivo.

TESTO FABIAN KERN

DESIGN JIHYUN LEE **FOTO** GETTY IMAGES | ALAMY | SHUTTERSTOCK | ADOBE STOCK

I PRIMI

I primi Europei di calcio si sono disputati nel 1960 in Francia con il nome ufficiale di "Coppa delle nazioni europee di calcio". Ha vinto l'Unione Sovietica, che ha battuto 2:1 la Jugoslavia. Oggi entrambi i paesi non esistono più.

GLI UNICI

Finora, gli unici a essere riusciti a difendere il titolo di campioni europei sono stati gli spagnoli. Hanno vinto nel 2008 e nel 2012. Oltretutto, nel 2010 hanno vinto anche i Mondiali.

5:0

IL PIÙ ALTO

Il punteggio più alto l'ha ottenuto la Svezia nel 2004 in Portogallo, battendo la Bulgaria per 5:0.

IL MIGLIORE

Nelle ultime 5 edizioni degli Europei, Cristiano Ronaldo ha giocato 25 partite e realizzato 14 goal, stabilendo così un doppio primato. La superstar portoghese parteciperà anche quest'anno in Germania, per cui non è detto che riesca a battere il suo stesso record. Siuuu!

IL PIÙ GIOVANE

Il più giovane ad aver segnato agli Euro è uno svizzero: al momento del suo goal nel 2004, Johan Vonlanthen aveva 18 anni e 141 giorni.

I PIÙ SORPRENDENTI

Agli Europei del 2004 in Portogallo, ha fatto furore una squadra che nessuno si aspettava. Allenata dal tedesco Otto Rehhagel, con una difesa impenetrabile e un'efficienza sbalorditiva in attacco, ha vinto il trofeo la Grecia.

I PIÙ MODERNI

Agli Europei si è spesso sperimentato con le innovazioni tecniche. Nel 1996, durante la finale fra Germania e Cechia, Oliver Bierhoff ha segnato il primo "golden goal", regalando la coppa ai tedeschi. Più tardi questa regola, secondo cui vince la squadra che segna il primo goal dei supplementari, è di nuovo stata abolita. Un'altra innovazione, la tecnologia di porta, è invece stata introdotta nel 2012 ed è rimasta in uso fino a oggi.

I PIÙ FORTI IN CASA

Giocare in casa non sembra portare molta fortuna. Solo tre nazionali hanno vinto gli Europei nel proprio paese: la Spagna nel 1964, l'Italia nel 1968 e la Francia nel 1984.

I PIÙ BESTIALI

Agli Europei ci si è affidati a vari animali per predire i risultati delle partite: elefanti, tartarughe, pinguini. Finora, il più preciso e forse il più famoso è stato il polpo Paul dello zoo di Oberhausen, in Germania. Ma i migliori pronostici non li ha fatti agli Europei, bensì ai Mondiali del 2010: otto volte di fila ha scelto la scatoletta di cibo con la bandiera dei vincitori (Spagna).

I PIÙ CONFERMATI

La Spagna e la Germania hanno vinto il trofeo 3 volte ciascuna.

Snack da campioni

Fanatici o no, gli Europei sono un appuntamento sportivo imperdibile. E prima del fischio d'inizio cosa non può assolutamente mancare? I tipici spuntini nazionali della squadra del cuore! Ecco i nostri "fan-snack" preferiti.

TESTO REDAZIONE COOPERAZIONE WEEKEND

Salty, innit?

VERY BRITISH
Tyrrells Chips Salt & Vinegar, fr. 4.95/150 g, da Coop.

TENERI DENTRO
Lupini Maçarico, fr. 4.75/550 g, da Coop.

Pimp my Pumpernickel

PANE INTEGRALE DI SEGALE
Bio Pumpernickel Naturaplan, fr. 1.95/250 g, da Coop.

Fabian
redattore

LIONHEART

Ai Mondiali e agli Europei ho sempre tifato per la Francia, fin da bambino. Anche perché, ai tempi, la Svizzera non vi partecipava. Ma visto che "les Bleus" hanno già vinto tanti titoli, il mio cuore ora batte per la nazione del mio club preferito: l'Arsenal. E poiché gli inglesi inzuppano le patatine nell'aceto, come fanno col loro piatto nazionale "Fish & chips", io mi gusto le chips salt & vinegar. *I'm very amused!*

Pronti a battersi coi denti

Suzi
redattrice

LUPINI PER I TUOI DENTI

Come per la maggior parte dei portoghesi, valgono anche per me le accoppiate: calcio e birra (Sagres, *claro!*), birra e *tremoços*. Sono i semi del lupino bianco, cotti e in salamoia, che s'impara sin da bambini a sgranocchiare sbucciandoli coi denti. Non c'è l'uno senza l'altro, proprio come le urla dopo un goal della *seleção:* «Siuuu!». Okay, CR7 ha ormai 39 anni, ma è ancora al top e può ancora dare molto... *Força Portugal!*

Claudia
caporedattrice

Danish Dynamite

Il calcio non m'interessa. Al contrario dei miei amici, che spesso mi costringono a guardare le partite della *Bundesliga*. Però, quando ci sono i Mondiali e gli Europei, dimentico la mia avversione per il pallone e mi lascio contagiare dalla febbre del momento. Tifo per la Danimarca, il paese d'origine di mia mamma: «Red, white and Danish Dynamite». E porto in tavola gli *Smørrebrød:* fette di Pumpernickel con aringa e cipolle fritte. Ora sono i miei amici a storcere il naso.

Campione, non solo d'Europa

Tutte in... bocca

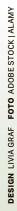
IRRESISTIBILI
Fonzies gli originali croccantini di mais al formaggio, fr. 2.50/100g, da Coop.

UNA TIRA L'ALTRA
Olive verdi snocciolate, fr. 3.20/150g, da Coop.

DA PRENDERE A... MORSI
Mini anguria bio Naturaplan, fr. 4.50, da Coop.

Da leccarsi le dita

Sumeya
stagista

UN MONDO IN ROSSO

Ogni due anni, mia sorella e io diventiamo temporaneamente tifose di calcio. Prima di ogni partita, nostro padre taglia tonnellate di angurie e poi ci mettiamo tutti quanti a mangiarle davanti alla tele. Possiamo scegliere tra due paesi d'origine dai colori rosso-bianco. Io però tengo più alla Svizzera che alla Turchia, anche perché amo troppo le serate in famiglia (soprattutto gli spuntini) per smettere di parteggiare già dopo la fase a gironi.

Phuong
redattrice

LASCIATEMI IN PACE

Di solito non seguo le partite di calcio, ma quando si tratta di Europei e Mondiali, allora divento anch'io una fanatica. Ovviamente tifo per la Svizzera, ma in fondo in fondo, il mio cuore batte per l'Italia. Quando gli azzurri sono in azione e io voglio godermi la partita in tutta tranquillità, apro un pacchetto di Fonzies e... il resto della famiglia mi lascia in pace. Già, non a tutti piace lo snack italiano di mais al formaggio. A me sì, e tanto... da leccarmi le dita!

Chantal
redattrice

NO FURIA FUTBOL

A me il calcio proprio non piace. Però, ai campionati europei e mondiali, mi faccio prendere anch'io dalla febbre del pallone, come la maggior parte persone. Sono per la Spagna, anche se non conosco nessun giocatore. Stravedo per il paese, il cibo e la lingua. Motivi per me più che sufficienti per fare il tifo per la "Furia Roja", con le olive in bocca e commenti a bizzeffe, senza avere alcuna conoscenza calcistica, ovviamente.

Che fermento

Si conservano a lungo, sono una fonte ricca di batteri buoni e portano un po' di varietà nel tuo piatto: i crauti. Tutto quello che dovresti sapere sui cavoli fermentati.

TESTO SUMEYA EREN

FERMENTAZIONE

Per fare i crauti servono cavoli, sale e... tanta pazienza. In un contenitore a tenuta stagna, il sale estrae l'acqua dal cavolo che poi si trasforma automaticamente in salamoia. A questo punto inizia la fermentazione, che si protrae per diverse settimane. Grazie a questo processo, i crauti sono ricchi di batteri buoni e hanno una lunga conservazione.

STORIA

I crauti vengono immediatamente associati alla Germania, ma in realtà questo alimento è presente anche sulle tavole di altri paesi. In Corea, ad esempio, lo si conosce con il nome di *kimchi*. È probabile che i crauti siano stati prodotti per la prima volta in Cina. Si racconta che siano stati i mongoli, nel XIII secolo, a portarli dall'Asia in Europa.

VITAMINA C

Alimento ricco di storia, ma fu alla fine del XVIII secolo che raggiunse l'apice della sua popolarità. In quel periodo tra i marinai imperversava lo scorbuto, una malattia spesso letale dovuta a un'acuta carenza di vitamina C. Si scoprì che il consumo di crauti aiutò a prevenire la malattia. Grazie al loro contenuto di vitamina C, come è noto oggi.

ILLUSTRAZIONE PAULA ESTEPA | RANIA WITTMER

QUICHE DI CRAUTI

15 MIN.	1 ORA E 25 MIN.	355 KCAL
PREPARAZIONE	TEMPO TOTALE	A PERSONA

PER 8 PERSONE CI VOGLIONO

200 g farina bigia
50 g mandorle macinate
½ c.no sale
80 g burro, freddo, a pezzi
1 dl acqua, fredda

500 g crauti lessi, sgocciolati
250 g ricotta
2 mele rosse, a cubetti di ca. 1 cm
120 g Gruyère grattugiato
2 uova fresche
un po' di pepe

Stampo per crostata di ca. 30 cm di Ø

ECCO COME FARE

1. Impasto: in una ciotola mescolare la farina, le mandorle e il sale. Unire il burro e lavorare con le mani fino a ottenere un composto granuloso e omogeneo. Aggiungere l'acqua e lavorare rapidamente senza impastare fino a ottenere un composto morbido. Appiattire, coprire e mettere per ca. 30 min. in frigo.

2. Ripieno: nel bicchiere del mixer frullare la metà dei crauti lessi con la ricotta. Versare il composto in una ciotola, unire il resto dei crauti e tutti gli altri ingredienti e mescolare.

3. Formare la quiche: stendere l'impasto tra due fogli di carta da forno formando un disco (da ca. 34 cm di Ø), quindi trasferirlo nello stampo insieme al foglio di carta da forno inferiore. Con una forchetta bucherellare bene il fondo dell'impasto e distribuirvi sopra il ripieno.

4. In forno: cuocere per ca. 40 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 220°C. Sfornare, lasciar intiepidire e servire la quiche ancora calda.

TUTTA COLPA DEGLI ORMONI

A volte impazziscono, altre volte ci danno una carica di energia. Non c'è che dire: gli ormoni influenzano molto la nostra vita.

TESTO CHANTAL HERGER

Perché questi sbalzi d'umore?

ORMONI DELLO STRESS E DEL SONNO

Semplificando un po', gli ormoni sono neurotrasmettitori che regolano una serie di processi nel nostro organismo. Nei momenti di stress, vengono rilasciati adrenalina e cortisolo, che ci mettono in allerta e ci preparano a rispondere con una reazione di attacco o fuga. L'effetto contrario lo produce la melatonina.

Adrenalina

Quando il cervello avverte un grave pericolo, viene rilasciata adrenalina. La pressione del sangue sale, i battiti aumentano e le pupille si aprono. Il corpo è pronto a reagire a qualsiasi evenienza.

È ora di coricarsi

Cortisolo

Mentre l'adrenalina ha un effetto breve e immediato, il cortisolo ci permette di sostenere uno sforzo prolungato. Ci sveglia il mattino, ci dà energia e ci prepara a essere attivi.

Melatonina

È l'ormone che regola il ritmo circadiano: quando a fine giornata comincia a fare scuro, il rilascio di melatonina decuplica e di conseguenza ci viene sonno.

ORMONI SESSUALI

La pubertà è la fase della vita in cui questi ormoni esplodono. Sono responsabili dello sviluppo dei caratteri sessuali femminili e maschili, e quindi anche della riproduzione. Nelle donne si tratta degli estrogeni, negli uomini degli androgeni. In realtà tutte le persone producono entrambi i tipi di ormoni sessuali, ma varia la proporzione.

Li si vede in azione quando nei ragazzi cambia la voce, cresce la barba e si sviluppano i muscoli. Questa è la loro funzione più evidente.

Gli ormoni sessuali femminili regolano il ciclo mestruale e permettono all'ovulo di maturare. Il livello estrogenico è particolarmente elevato poco prima dell'ovulazione.

ORMONI DELLA FELICITÀ

Quando ci sentiamo bene e siamo appagati, è perché sono in azione i cosiddetti ormoni della felicità. Una volta rilasciati nell'organismo, ci danno una sensazione di benessere, perché attivano il "sistema di ricompensa", generano buon umore, rilassano e in determinate situazioni riescono anche a lenire i dolori.

È il neurotrasmettitore che ci motiva. Sentiamo la sua azione quando abbiamo portato a termine un compito o quando mangiamo meritatamente il nostro cibo preferito.

Quando ci sentiamo bene, significa che il livello di serotonina è equilibrato. L'ormone del benessere riduce l'ansia e migliora lo stato d'animo. Una carenza serotoninica, invece, produce malumore.

Vengono rilasciate quando sottoponiamo il corpo a uno sforzo fisico. Funzionano come degli antidolorifici e ci mettono in una sorta di stato di ebbrezza.

È in un certo senso l'ormone delle coccole e dei legami emotivi. Svolge un ruolo molto importante nelle relazioni tra le persone, aumenta la fiducia e fa calare lo stress.

DESIGN ANGELA STOCKER FOTO STOCKSY

Tante bontà KARMA in AZIONE.

KW24/24

Offerte valide dall'11.6 al 16.6.2024, fino a esaurimento delle scorte.
In vendita nei supermercati Coop selezionati

ad es. Treccia vegana Coop Karma, 500 g
3.15 invece di 3.95 (100 g = –.63)

ad es. Hummus al naturale Coop Karma, 175 g
2.95 invece di 3.70 (100 g = 1.69)

ad es. Golden Dal Coop Karma, vegano, 275 g
5.40 invece di 6.75 (100 g = 1.96)

ad es. Bio Sojo Frutti di bosco Coop Karma, 180 g
–.75 invece di –.95 (100 g = –.41)

ad es. Palline Sea Salt Coop Karma, Fairtrade Max Havelaar, 144 g
3.95 invece di 4.95 (100 g = 2.74)

ad es. Cocos Freeze Chocolate Chips Coop Karma, Fairtrade Max Havelaar, 480 ml
3.95 invece di 4.95 (100 ml = –.82)

#ECOLIFE

Aperitivo prêt-à-porter

Non devono per forza essere sempre noccioline e patatine. Un giovane team di 6 persone ha ideato un assortimento sfizioso per aperitivo di produzione regionale, riuscendo a convincere la giuria. Ecco i vincitori del Premio per la sostenibilità Coop 2024.

Hanno preferito la pratica alla grammatica: nel quadro del "Company Programme" dell'organizzazione senza scopo di lucro "Young Enterprise Switzerland YES" gli allievi delle scuole superiori hanno l'opportunità di fondare una propria microimpresa. Durante un intero anno imparano a pensare e agire da veri imprenditori. In collaborazione con YES, dal 2013 Coop conferisce il Premio per la sostenibilità ad una di queste microaziende.

Quest'anno il riconoscimento è stato attribuito al team «Tapéro» di Neuchâtel: Emma, Cassandra, Kim, Céline, Mirco e Lili (foto, da sin.). I 6 liceali iscritti al Lycée Jean-Piaget hanno ideato un sacchetto per aperitivo di produzione regionale: al suo interno una *tapenade* e del pane biscottato. «Per la tapenade utilizziamo esclusivamente verdura svizzera stagionale, regionale e di produzione biologica che non soddisfa gli usuali criteri di vendita», ci spiega la responsabile, Kim Rewera (16 anni). Il pane invenduto delle panetterie locali viene invece trasformato in gustosi Zwieback.

Nello sviluppo dei prodotti Kim e il suo team si sono ispirati ai concetti di base della sostenibilità. È così stato possibile ideare qualcosa che combattesse gli sprechi alimentari. Nella scelta della confezione hanno optato per vasetti riutilizzabili in materiale interamente riciclabile. «Il Premio lo dimostra: con il nostro prodotto abbiamo ottimizzato la sostenibilità in ogni suo aspetto».

TESTO CHANTAL HERGER FOTO MAD

Company Programme

Imprenditori in erba

Allieve e allievi (16-20 anni) desiderosi di fondare e gestire una mini-impresa.

51.637

aziende fondate in Svizzera nel 2023

La cifra assolutamente da record equivale all'incirca a 141 nuove iscrizioni al giorno, come specifica lo studio IFJ «Analisi delle nuove imprese fondate in Svizzera nel 2023». Soprattutto nel Canton Zurigo un numero rilevante di persone si è lanciato nell'avventura del lavoro indipendente. La maggior parte ha fondato la propria azienda nel tempo libero, pur mantenendo il posto di lavoro come dipendente.

Tutto sull'iniziativa sostenibile: fatti-non-parole.ch

A SUON DI BLING BLING

Variopinto, stravagante, creativo: con il trucco da festival, puoi trasformare il tuo viso in una tela e dare sfogo alla tua fantasia. Ecco tutto quello che devi sapere al riguardo.

TESTO SUMEYA EREN

Guarda come luccico con il beat

LA STORIA

Tutto ha avuto inizio negli anni '60, quando il festival emerse come nuova attività estiva per i giovani. Questo modo di andare a sentire musica insieme era una novità, si distanziava dalle vecchie norme e invitava ad abbracciare stili non convenzionali. All'epoca, la moda associata ai festival era piuttosto leggera, comoda e libera da stili particolari. Oggi i festival richiedono look molto più appariscenti: colori sgargianti, make-up insolito e glitter à gogo. Tuttavia, l'idea di base della libertà e dell'individualità è rimasta intatta e ispira coloro che frequentano i festival a esprimersi in modo creativo attraverso il proprio stile.

POLVERE DORATA
NYX Metallic Glitter Goldstone, fr. 9.95, da Coop City.

LE TENDENZE

Il make-up da festival non conosce regole. Tuttavia, se sei alla ricerca di un po' d'ispirazione, quest'anno potresti provare un look metallico color ghiaccio. Per esempio gli *icy eyes* argentati e l'ombretto blu sono tornati in voga e creano un look retrò alla moda degli anni 2000. Anche il mascara colorato è molto apprezzato. Si può combinare bene con l'ombretto dello stesso colore, anche se consigliamo le tonalità pastello. Quest'anno molti puntano inoltre sul cosiddetto *graphic liner*. Basta prendere una matita per occhi e cimentarsi in motivi e forme insolite.

FISSA IL TRUCCO
NYX Setting Spray,
fr. 13.95, da Coop City.

A PROVA DI SBAVI

Calore, sudore e polvere sono parte integrante di un festival. Mantenere il trucco a posto in queste condizioni è difficile, ma non impossibile. È consigliabile applicare un *primer* prima di truccarsi, per evitare che il fondotinta sbavi. Per sicurezza, opta per le versioni *waterproof* di rossetto o gloss, mascara ed eyeliner. Infine, quando hai completato il trucco, fissalo con uno spray fissante in grado di resistere sia all'acqua sia al calore. Attenzione: ricordati sempre della crema solare, da applicare preferibilmente dopo lo strato di primer.

Un tipo brillante

COME STRUCCARSI

Se pernotti sul posto, la routine per rimuovere il trucco è un po' più complicata. Per non doverne fare a meno, ti consigliamo l'acqua micellare e le salviettine struccanti. Quest'ultime sono particolarmente pratiche perché non necessitano di ulteriori accessori e possono essere portate con sé ovunque. Se utilizzi il trucco waterproof, assicurati di avere a portata di mano i giusti prodotti struccanti. A proposito: gli struccanti o le salviette umidificate che rimuovono i residui di trucco waterproof hanno una base oleosa. Se non hai con te un prodotto di questo tipo, puoi utilizzare una crema grassa o un olio per la pelle.

BLING & GLUE

Pochi eventi si prestano a un make-up opulento tanto quanto un festival di musica. E difficilmente un trucco opulento può fare a meno di elementi scintillanti e sfavillanti. Puoi dare libero sfogo alla tua creatività con strass, ombretti glitterati, brillantini per il corpo e simili. Una soluzione pratica è quella di procurarsi materiale autoadesivo, altrimenti anche qui ci sono alcuni trucchi. Attacca gli elementi 3D, come le pietruzze glitterate, con colla cosmetica o colla per ciglia. I glitter in polvere o le paillettes senza adesivo possono essere fissati applicando un po' di primer sulla pelle e premendovi sopra delicatamente i glitter. In alternativa al primer, è possibile utilizzare anche gel per capelli o gel disinfettante, ma non per il contorno occhi.

BASE SCINTILLANTE
NYX Glitter Primer,
fr. 12.95, da Coop City.

DESIGN JIHYUN LEE FOTO STOCKSY

L'ULTIMA

A CASA **TUA**

Vacanze a colori

Da domani iniziano le vacanze scolastiche. Non sai ancora dove andare? Eccoti allora delle colorate proposte: quattro destinazioni, quattro tipologie di viaggio e tanti accessori e gadget utili da portare con sé. Un tour cromatico intorno al mondo. Leggi questa e altre storie su Cooperazione, il martedì gratuitamente a casa tua, se sei abbonata/o.

Don't worry, drink happy

Giusto in tempo per gli Europei di calcio: la nuova Happy Cola Zero Pomelo, dal rinfrescante gusto agrumato. Ora aspettiamo solo il fischio d'inizio.

AL POMELO Happy Cola Zero Pomelo Flavor, fr. 1.20/50 cl, da Coop.

NOVITÀ **DA CHRIST**

MUST-HAVE Orologio Swiss Made di Christ, Limited Edition, fr. 499.–, da Christ Orologi & Gioielli.

È ora di un orologio

Non ti serve un orologio da polso perché tanto per sapere che ore sono ti basta dare un'occhiata al cellulare? D'accordo, ma lasciatelo dire: un orologio del genere è il massimo dello stile. Questo modello della Christ, ad esempio, è prodotto in Svizzera, ha cassa e braccialetto in acciaio inossidabile e viene fornito con un cinturino sportivo in pelle. «Heritage» è un'edizione limitata e conta solo 100 pezzi. È quindi il momento giusto per accaparrarsene uno.

TESTO CLAUDIA HOTTIGER, PHUONG LAM-TRAN **FOTO** ALESSANDRA MENICONZI | BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI | STOCKSY

IMPRESSUM Editrice Coop Società Cooperativa | 4002 Basilea | Rebecca Veiga **Direttore della stampa** Patrick Wehrli **Caporedattrice** Claudia Hottiger

Tanta musica in cima al Tamaro

RIVERA Julie Meletta, Andrea Bignasca e Sebalter. Il programma del Migros Hiking Sounds Festival, che si svolgerà per la prima volta sul Monte Tamaro tra il 15 e il 16 giugno, raggruppa il meglio della musica ticinese. Il festival debutta sabato alle 14 con i "...Piace?" che animeranno la giornata prima di lasciare la scena a Sebalter alle 15.15. Domenica invece prima andrà in scena Julie Meletta, poi Andrea Bignasca.
Sia sabato che domenica il festival inizia alla stazione intermedia dove debuttano i primi concerti sul Talent Stage. L'evento prosegue poi con una passeggiata guidata fino all'Alpe Foppa dove si svolgeranno gli altri spettacoli.

TIPRESS

FESTA DEL GALLO

Il Gallo si festeggia con i Vad Vuc

Tre giorni di divertimento e musica per festeggiare, sperando nel bel tempo, l'inizio dell'estate. Torna anche quest'anno la Festa del Gallo di Balerna.
Il debutto di questa sera è affidato ai Vad Vuc che si esibiranno alle 22. Sabato invece, dopo il tradizionale pollo al cestello, spazio ai The Balcon Band che animeranno la serata.
La festa si chiude domenica con un programma culinario tutto da scoprire. Alle 10.30 si inizia con l'aperitivo accompagnato dalla guggen La Riva Che Spacca, prima di passare alla risottata di mezzogiorno e infine la classica tombola alle 14.

A CURA DI LAC LUGANO ARTE E CULTURA

Un weekend di danza contemporanea

KEVIN CALIXTE

LUGANO Il Festival di danza contemporanea Lugano Dance Project entra nel vivo con quattro produzioni Lac. Questa sera (ore 21.00) il Teatro Foce ospita il debutto di "Landless", creazione di Christos Papadopoulos e Georgios Kotstifakis, un assolo in cui il corpo è inteso come territorio sconosciuto. Sabato 15 giugno (ore 11) la Chiesa Santa Maria degli Angeli al Monte Tamaro accoglie "Cosmorama" di Nicola Galli che immerge il pubblico in un'esperienza di danza in natura. Sabato 15 giugno (ore 21) al Lac debutta la prima europea di "Symphonie de coeurs", creazione della coreografa-documentalista canadese Rhodnie Désir, che trasforma il palco in un grande cuore pulsante. "Symphonie de coeurs" si avvale delle musiche originali della cantante e violoncellista Jorane, eseguite dall'Orchestra della Svizzera italiana diretta da Naomi Woo, a cui si affiancano il beatmaker e sound designer Engone Endong e il percussionista e flautista Lasso Sanou. Frutto di un periodo di studio che l'artista ha realizzato in due istituzioni specializzate in salute cardiaca – l'Istituto Cardiocentro del Ticino e il Montreal Heart Institute –, lo spettacolo propone una tempesta di corpi, composizioni sonore e installazioni visive da cui sorgerà un'ode alla forza poliritmica del cuore. Domenica 16 giugno (ore 11.00 e 18.00) al Teatro San Materno di Ascona va in scena "Released" di Ioannis Mandafounis, direttore artistico della Dresden Frankfurt Dance Company; una performance site-specific ispirata alla straordinaria architettura Bauhaus del teatro San Materno.

Maggiori info su luganolac.ch

Su e giù per la collina tra spettacoli e musica

LUGANO "Divertiamoci con energia su e giù per la collina". Il conto alla rovescia è ormai quasi scaduto. Domenica 16 giugno prenderà finalmente il via la 14esima edizione di Scollinando. Sono ben undici i comuni del Luganese che hanno aderito all'iniziativa dedicata all'energia e alla sostenibilità: Cadempino, Canobbio, Comano, Cureglia, Lamone, Massagno, Origlio, Ponte Capriasca, Porza, Savosa e Vezia.
Appuntamento quindi alle 10 di mattina nei punti di ritrovo dove verrà offerta una colazione prima di mettersi in marcia. L'intero giro focus viene percorso in meno di tre ore dove si alternano aree animate diverse. In ogni postazione si potrà partecipare ad attività interattive gratuite che comprendono visite guidate culturali, attività sportive, attività musicali con danza o strumenti e tanto altro.
Quest'anno l'evento proporrà un focus particolare sulla sostenibilità con le "Tappe dell'energia", attività interattive di sensibilizzazione, consulenza e informazione sulle energie rinnovabili, il risparmio energetico e la mobilità sostenibile.
RED

SCOLLINANDO

Festeggiamo il cinema all'aperto

LOCARNO Dopo il grande successo delle scorse edizioni, torna la rassegna di cinema all'aperto "Festeggiamo". In attesa di Locarno77 e del consueto appuntamento in Piazza Grande, sarà possibile riscoprire i film che hanno fatto la storia della kermesse – appositamente selezionati dal direttore artistico Giona A. Nazzaro – con un viaggio in otto tappe attraverso la regione e i generi cinematografici più diversi, dal thriller al western, dalla commedia al dramma romantico. La rassegna sarà inaugurata venerdì 14 giugno al Lido di Tenero.

LOCARNO FILM FESTIVAL

ALMA ACOUSTIC

E se aveste i superpoteri

IMAGO

Uno "tsunami" sulla Clerici

ROMA «Voglio essere sincera con voi e raccontarvi cosa mi è successo», lo ha scritto ieri sul suo profilo Instagram Antonella Clerici. La presentatrice tv della Rai ha poi spiegato che la scorsa settimana il proprio ginecologo le aveva ricordato di «controllare una cisti ovarica»; e da questo momento che «parte uno tsunami». Sì perché al consiglio del medico segue una «risonanza», poi il «ricovero» e l'«operazione». Un iter di sofferenza che Antonella conclude con un «ciao ovaie». Per poi rassicurare: «Tutto è andato bene».

Caslano Blues va in piazza Lago

CASLANO Dopo due serate di concerti proposti in sette corti del villaggio, Caslano Blues si sposta in piazza Lago. Il palco "piccolo" si animerà a partire dalle 19, e poi di nuovo da mezzanotte e mezza fin verso le due di notte. Il palco principale invece ospiterà le "star" di questa decima edizione del festival malcantonese.
Stasera, dopo l'apertura riservata ai ticinesi Lifechild, toccherà all'armonicista britannico Giles Robson affiancato dalla cantante americana Robbin Kapsalis e alla show-woman americana Lisa & The Lips, mentre la chiusura "notturna" verrà affidata al croato Riccardo Staraj e alla sua Midnight Blues Band. Domani sarà poi il turno degli italiani BluesCreen in prima serata, seguiti dal "padrone di casa" Max Dega e dai suoi Soul Drinkers (un nuovo progetto che vede il musicista luganese affiancato da tre coriste), dalla quotatissima chitarrista serba Ana Popovic e dalla sua Big Band, e – in ultima serata – dal bellinzonese JC Harpo con Paolo Fabris e la loro band. Caslano Blues vivrà poi la sua abituale chiusura domenica sempre in piazza Lago con una jam session in orario aperitivo-pranzo.
Da non dimenticare infine la possibilità, stasera, di spostarsi in battello da Lugano a Caslano, o di effettuare delle mini crociere attorno al Monte di Caslano, ovviamente con tanto di musica live a bordo, affidata a Bat Battison, Angelo Leadbella Rossi e Joe Valeriano. **RED**

©SYLVIE BOSC PHOTO

BELLINZONA Gli Alma Acoustic hanno recentemente pubblicato il loro brano "Superpoteri" su tutte le piattaforme. C'è anche un videoclip.

Se aveste i superpoteri... Come li usereste? Se lo sono chiesto anche gli Alma Acoustic, durante la realizzazione del loro ultimo brano, di recente pubblicato su tutte le piattaforme e per cui è stato girato anche un videoclip. Nell'intervista a tio/20minuti, raccontano del proprio percorso musicale in Ticino.

"Essere invisibile, correre veloce, volare tra le nuvole e venire da te". Un ritornello suggestivo, che implica l'acquisizione di superpoteri per conquistare il cuore di una donna. Stiamo parlando di un amore impossibile?

«In realtà si parla di un tradimento. Perché la canzone dice: Se avessi saputo che non era così onesto come pensavo, non te lo avrei presentato. Se avessi i superpoteri li userei a fin di bene? Probabilmente no. Verrei lì, sfonderei la porta, ti mostrerei come si fa l'amore e gli darei fuoco».

Il videoclip vede come coprotagonista una persona transgender. Ha qualcosa a che fare con il messaggio che volete trasmettere?

«Si tratta di una semplice gag. Siamo un gruppo molto inclusivo. Volevamo che tra i supereroi ci fosse anche una donna. E, visto che siamo quattro uomini, uno di noi si è dovuto adattare».

È da un paio d'anni che suonate sulla scena musicale ticinese. Che esperienze avete raccolto?

«Inizialmente è stato difficile. Non è scontato suonare nei locali ticinesi. A causa di questioni di rumore, spazio e budget, questi locali non organizzano spesso concerti. Ci siamo quindi dovuti adattare: quando c'era bisogno del duo, ci esibivamo come duo; quando c'era bisogno del trio, ci esibivamo come trio».

E per quello che riguarda il repertorio?

«Lo abbiamo rivisitato in chiave acustica. Di solito partiamo da brani rock molto conosciuti e li rivisitiamo in chiave pop-acustica. Il pubblico li ama. Siamo riusciti a farci conoscere così. Poi abbiamo cominciato a suonare anche i nostri brani».

Cos'altro bolle in pentola?

«Abbiamo un album pronto per la pubblicazione. A girare il video di "Superpoteri" ci siamo divertiti moltissimo. È quindi probabile che realizzeremo altri videoclip».

ELIA SALSANO

Damato dice addio

MILANO L'intesa professionale tra Chiara Ferragni e il manager Fabio Maria Damato è giunta al termine. Il braccio destro dell'imprenditrice digitale abbandonerà la sue funzioni a partire dal 16 giugno «per perseguire altre opportunità professionali», si legge in una nota.

«Ungheria sottovalutata, se giochiamo da Svizzera...»

Shaqiri è pronto alla battaglia. FRESHFOCUS

STOCCARDA Ormai ci siamo, oggi scatta Euro 2024 e domani toccherà già alla Svizzera. Il primo ostacolo sarà l'Ungheria, avversario di cui Xherdan Shaqiri non si fida: «È una squadra sottovalutata che si è qualificata più volte per i grandi appuntamenti, hanno buoni giocatori. Non ci sono favoriti in partite come questa, ma conosciamo i nostri punti di forza: se li mettiamo in campo abbiamo buone possibilità di vincere la partita. Ma può anche andare diversamente... Ad ogni modo, dopo la crescita degli ultimi anni e le semifinali sfiorate nel 2021, spero che la Svizzera un giorno possa alzare al cielo un trofeo». Il tesserato dei Chicago Fire è consapevole di non essere certo del posto da titolare: «Ogni giocatore arriva in Nazionale con l'obiettivo di scendere sempre in campo. Non c'è un ruolo concordato, è l'allenatore che decide chi gioca e come giochiamo tatticamente. Anche se dovessi partire dalla panchina darei il massimo. Il mio ruolo, oggi, consiste anche nell'aiutare i più giovani e ciascun giocatore deve accettare le decisioni dell'allenatore, me compreso. Vogliamo realizzare grandi cose, qualunque sia il ruolo che ricopro». **RED**

Xhaka e Yakin sempre molto chiacchierati. FRESHFOCUS

«Xhaka decisivo, a Yakin manca un po' di fame»

COLONIA Alfred "Fredy" Gröbli, ex giocatore di Lugano e GC, sull'imminente Europeo: «Sono positivo perché abbiamo un bel gruppo».

Poche ore e sarà Svizzera-Ungheria. Un match attesissimo, un match immediatamente da non sbagliare. La febbre è altissima, fra chi non vede l'ora di vedere all'opera i rossocrociati in Germania c'è il 76enne Alfred Gröbli, ex giocatore di Lugano e GC (con la Cavellette si laureò campione svizzero nel 1971), della Nazionale B elvetica e oggi dietro le quinte nel Collina d'Oro, squadra reduce dalla promozione in Prima Lega Classic.

«Assisterò a tutte e tre le partite della Svizzera – ci ha raccontato "Fredy" – Sono positivo perché abbiamo un bel gruppo, composto in gran parte da giocatori che hanno già vinto qualcosa. Questo è importante».

Chi, per la Svizzera, sarà decisivo?

«So che in Svizzera la sua figura divide, ma Granit Xhaka è un leader incredibile. Come giocatore può piacere o meno, ma un elemento con un simile carisma non è facile da trovare e ogni allenatore ha bisogno di un elemento come lui. A mio avviso, le sorti del nostro Europeo dipenderanno in gran parte proprio da Xhaka».

È reduce da una stagione strabiliante con il Leverkusen...

«Sì, è vero, ma guarderei anche a quello che ha dimostrato a Londra con l'Arsenal. A un certo punto, in più di un'occasione, era stato fischiato dai suoi tifosi, per poi far loro cambiare idea. Non con le parole, ma a suon di prestazioni. Solo i veri campioni come lui fanno parlare il campo».

Cosa serve per andare lontano a un Europeo?

«La difesa. E noi abbiamo una buona tenuta difensiva. Anche con due fenomeni davanti, se non hai un reparto arretrato stabile, non vai da nessuna parte».

...e il tanto chiacchierato Shaqiri?

«Purtroppo non ha i 90' nelle gambe, lo si è visto nelle amichevoli. Capisco che a una certa età si possano fare delle scelte economiche, ma poi bisogna accettare il fatto che non progredisci. E in America, più che i risultati, conta lo show attorno al calcio. Lo si nota in TV ogni volta che si guarda una partita... Ad ogni modo, Shaqiri il lampo ce l'ha ancora e allora affidiamoci a quello».

Chi potrebbe essere una sorpresa?

«Amdouni mi piace moltissimo. Ha tantissima fame, ha i piedi per terra, ha voglia di dimostrare quanto vale. Fossi nel nostro selezionatore, lo metterei sempre in campo».

Cosa pensa di Murat Yakin?

«Personalmente non lo conosco. Ma dall'esterno, mi sembra che abbia poca fame. Forse negli anni, dopo aver dato e ricevuto tanto dal calcio, si è un po' seduto e non ha quella fame che un CT dovrebbe avere. Non me lo vedo fare gli straordinari... Con l'arrivo di Giorgio Contini le cose potrebbero cambiare. Oggi lo staff è più completo e proprio lo stesso Contini, forse, è in grado di portare più energia nello spogliatoio». **FABRIZIO BERETTA**

Kane e Chiellini hanno combattuto nell'ultima finale. IMAGO

Due nazionali in pole position

BERLINO L'Inghilterra, mai in trionfo e caduta a Londra nella finale dell'ultima edizione, o la Francia, campione nel 1984 e 2000: chi vincerà l'Europeo tedesco?

Perché, almeno stando ai sempre beninformati bookmakers, sembra davvero che la rassegna continentale sia solo una corsa a due. Sbirciando alle rose di tali contendenti e anche a quelle di tutte le altre selezioni in gioco, risulta effettivamente difficile pensare all'ascesa di qualche outsider. Che questo sia nobile, come la Germania di Julian Nagelsmann, forse frenata da un ricambio generazionale ancora non del tutto completato, o anche solo arrembante, come quel Belgio che sta vedendo velocemente e inesorabilmente invecchiare i suoi ragazzi terribili.
In un torneo nel quale passare il primo turno non sembra impossibile (avanzano le prime due classificate di ogni gruppo più le quattro migliori terze), britannici e galletti sono poi stati baciati dalla Dea bendata al momento del sorteggio. Serbia-Danimarca-Slovenia per i primi e Olanda-Austria-Polonia per i secondi non sembrano infatti ostacoli insormontabili sulla strada verso gli ottavi di finale. A quel punto conteranno però forma e testa. E sarà lì che Inghilterra e Francia dovranno dimostrare di essere le migliori. Se falliranno – ma sembra tutto in mano loro – allora altre potranno approfittarne. Chi? I già citati padroni di casa, che non possono comunque mai essere messi in disparte, una Spagna forse meno bella ma sicuramente più concreta rispetto al recente passato e il sempre pericoloso Portogallo. Italia, Croazia, Olanda... anche la Svizzera sembrano invece destinate solo a partecipare. Ci proveranno, è sicuro, ma a un certo punto saranno quasi certamente costrette ad alzare bandiera bianca. E se lo faranno troppo "presto", di sicuro non sorrideranno soddisfatte pensando al barone Pierre de Coubertin.
RED

GERMANIA 2024
Le prime partite
Venerdì
21.00 Germania-Scozia
Sabato
15.00 Ungheria-Svizzera
18.00 Spagna-Croazia
21.00 Italia-Albania
Domenica
15.00 Polonia-Olanda
18.00 Slovenia-Danimarca
21.00 Serbia-Inghilterra

SENZA TRUCCO, SENZA ING...ARNO

con Arno Rossini

«La Germania non è il top d'Europa, ma tra le prime quattro può tranquillamente starci.»

Leggi su tio.ch/sport/germania2024

Spettacolo-Yates al Tour de Suisse

CARÌ Il Tour de Suisse è ben lontano dall'essere deciso; con il successo nella quinta tappa, Adam Yates ha però dimostrato di avere qualcosa più dei rivali. Già leader della generale, il 31enne britannico ha aumentato il vantaggio sul primo inseguitore, João Almeida, imponendosi a Carì. Secondo, sul traguardo ticinese è transitato proprio il portoghese, ora lontano di 35" dalla vetta della classifica. Terzo posto per Egan Bernal.
Oggi i protagonisti della corsa si muoveranno da Ulrichen a Blatten-Belalp, in una frazione accorciata (il via era previsto a Locarno) per evitare le insidie dei passi alpini.

Arrivo in solitaria. IMAGO

Colpi piazzati

HOCKEY Il Lugano ha ufficializzato l'operazione-Sekac. Reduce da un triennio a Losanna, il 32enne attaccante ceco si è legato ai bianconeri per i prossimi due anni. Movimenti anche a Kloten, dove per il ruolo di head coach hanno scelto Lauri Marjamäki. Il 47enne finlandese vanta una lunga esperienza in panchina. Nelle ultime dieci stagioni, tutte spese nella Liiga, si è diviso tra Kärpät e Jokerit.

IMPRESSUM

Copie stampate al giorno
310 927 esemplari CH-T
131 249 esemplari CH-R
22 580 esemplari CH-I
Total Audience CH 2890

Lettori, dati da Mach Basic 2022-1:
935 000 lettori D-CH
352 000 lettori W-CH
65 000 lettori I-CH

Casa editrice: 20 minuti Ticino SA
Editori: Giacomo Salvioni, Pietro Supino
Direttore: Gianni Giorgetti
Caporedattore: Sal Feo
Caporedattore tio.ch: Sal Feo
Indirizzo: Via Cantonale 20, 6942 Savosa
Telefono: Redazione: +41 91 985 70 38
Amministrazione: +41 91 985 70 20
Fax: Redazione: +41 91 985 70 39
Amministrazione: +41 91 985 70 39
Email: Redazione: redazione@20minuti.ch
Pubblicità: pubblicita@20minuti.ch
Distribuzione: distribuzione@20minuti.ch
Stampa: CENTRO STAMPA TICINO SA
Ombudsman: Ignaz Staub, CP 837; CH-6330 Cham 1; ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

OROSCOPO

Ariete 21.3.–20.4.
La Luna nel sesto campo, quadrata alla Luna Nera, vi fa vedere le cose più grigie di quanto non siano; niente paura, è un momento di stanchezza, di malessere. Aggrappatevi al lavoro, agli affetti, troverete la forza necessaria per superare ogni difficoltà. State leggeri a tavola.

Toro 21.4.–20.5.
Il cielo di oggi, tecnicamente positivo, suggerisce una certa fatica a portare a termine ciò che iniziate. Se avete un'attività autonoma, non potete pretendere di mantenere i ritmi consueti. Dovete armarvi di santa pazienza. In coppia la passione divampa, i sentimenti rifioriscono.

Gemelli 21.5.–21.6.
Attenzione agli abbagli, potreste cadere in errore. Rimandate a tempi migliori firme di contratti, impegni economici gravosi. In campo affettivo siate logici e riflessivi, potreste peggiorare la situazione. È un momento delicato, da superare con pazienza e massima attenzione.

Cancro 22.6.–22.7.
Non lesinate sull'impegno necessario per raggiungere una determinata meta: se volete ottenere un certo risultato, dovete mettere in conto un po' di fatica. Momento adatto per risanare il bilancio, fare chiarezza in una questione che vi sta dando del filo da torcere. Nuovi incontri...

Leone 23.7.–23.8.
Giorno impegnativo sotto il profilo economico. Lo evidenzia la fase di Luna al primo quarto nel vostro secondo campo, quello del denaro. La quadratura con Marte annuncia spese robuste come, anche, guadagni inferiori alle attese. Insomma, un giorno difficile per quanto riguarda il denaro.

Vergine 24.8.–23.9.
Peccato ritrovarvi la Luna nel segno quadrata a Marte; avete la sensazione di essere sbattuti qua e là come una giostra impazzita che non riuscite a fermare. Al lavoro vi sentite compressi da situazioni che vi vanno strette. Equivoci in coppia. Una frase potrebbe rendervi sospettosi.

Bilancia 24.9.–23.10.
Un'intensa creatività deve trovare una valvola di sfogo in un'attività speciale: imparate a suonare uno strumento, iscrivetevi a un corso di recitazione oppure di pittura. Il senso pratico che vi contraddistingue continua a darvi una mano nel risolvere le situazioni rimaste in sospeso.

Scorpione 24.10.–22.11.
Niente di meglio di una Luna amica per alzare la testa! Nonostante qualche contrattempo, cercherete di raddoppiare i vostri sforzi per conquistare la stima generale e, naturalmente, l'obiettivo professionale desiderato che si annuncia gratificante anche sotto il profilo finanziario.

Sagittario 23.11.–21.12.
Vi farete notare per l'originalità delle idee e le vostre capacità organizzative. Accettate una proposta che, pur gravandovi di responsabilità, vi prospetta un modo più creativo di lavorare. L'energia fisica non vi manca tanto da non riuscire a portare a termine tutti i vostri impegni.

Capricorno 22.12.–20.1.
La Luna nel vostro nono campo vi invita a esprimere un desiderio. L'evento astrale è propizio per portare a compimento i vostri progetti più belli, per chiudere definitivamente quelle porte lasciate aperte solo per obbligo o per pigrizia. Il vostro affetto è ricambiato dal partner.

Acquario 21.1.–19.2.
Migliorano forma fisica e umore. Astri favorevoli facilitano viaggi, nuovi contatti, iniziative d'affari o attività culturali. Predispongono a svolte decisive nella sfera affettiva, e se siete indecisi tra un'amicizia o un amore, l'intraprendenza di qualcuno chiarirà ogni vostro dubbio.

Pesci 20.2.–20.3.
Troppo agitato, oggi, il vostro quadro astrale per ipotizzare tranquillità e risultati soddisfacenti alle vostre iniziative. Con la Luna contrastante, dovete affrontare seriamente problemi di vario genere: per alcuni finanziari, per altri lavorativi, per altri ancora sentimentali.

METEO

Previsioni Meteo

	Sa	Do	Lu	Ma
Nord	18 / 13	21 / 12	24 / 12	26 / 13
Sud	20 / 15	23 / 15	24 / 14	25 / 15

Ticino